



# りあんと

第5号  
令和4年10月

りあんとは、フランス語で「人と人をつなげる」という意味があります。



## 目次

出前講座の紹介…………… 2  
専門職からのミニ講座… 3

ふたばのあゆみ…………… 4  
DMAT研修報告…………… 4

# 出前講座について

福島県ふたば医療センター附属病院  
認定看護管理者 看護部長 梅宮 照子



日頃より当院の運営につきましては、ご支援ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年度から発行している「りあん」は第5号となり、今回は出前講座についてご紹介いたします。当院の出前講座は、地域の皆さんとの交流を通じ、当院への理解を深めていただき、健康づくりの一助となることを目指しております。医療スタッフが地域に出向き、疾病予防や健康増進に向けた内容をお話ししております。例えば、高齢者向けに理学療法士による「頭も体も刺激して、楽しく運動！コグニサイズ（認知症予防運動）」、企業向けに栄養士による「バランスのよい食事と減塩」、看護師による「糖尿病予防」や、学校向けに将来医療従事者をめざす生徒さんへ「看護師の仕事体

験」など幅広く承りますので、ご要望のテーマがありましたら当院までご相談ください。

昨年度は皆さんのご要望で61件を計画しましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により30件の開催となりました。今年度は、主催者や参加者の方々による感染対策を徹底していただき、おおむね計画通り実施しております。地域の皆さんが熱心に耳を傾けてくださり、ご質問をいただくことで私たちも勉強になり、専門職としてさらに成長できる貴重な機会となっております。

出前講座を通して、双葉地域の皆さんが元気に過ごせるお手伝いができるよう今後も取り組んでまいりますので、引き続きよろしく願いたします。

## 出前講座のテーマ

担当	テーマ
看護師	正しい習慣で感染予防！
	日頃の行動で防ごう糖尿病！
	日頃の行動で寝たきり予防！
	家や学校でできる救急処置
	小・中・高校向け～看護師の仕事体験
薬剤師	知っておきたい薬の知識
理学療法士 ・ 作業療法士	糖尿病と運動療法
	頭も体も刺激して、楽しく運動！コグニサイズ
	健康の秘訣はお口から？！気を付けましょうオーラルフレイル
管理栄養士	バランスのよい食事と減塩について

# 専門職からの三二講座

今回は、管理栄養士が食事のバランスを整えるポイントをご紹介します！



## バランスのよい食事って？

健康で元気に過ごすためには主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事が大切です。バランスのよい食事を摂ることで、痩せてしまったり太りすぎてしまうことを防ぐことができます。また、筋肉の衰えや免疫力の低下を予防できます。

### ◎主食・主菜・副菜を毎食そろえましょう

主食・主菜・副菜にはそれぞれ役割があります。毎食揃えることが重要です。食事の際には揃えられているか確認してみましょう。

#### 副菜

主に体の調子を整える  
(野菜・きのこ・海藻類)

#### 主食

主にエネルギーのもとになる  
(ごはん・パン・めんなど)



#### 主菜

主に体をつくるもとになる  
(肉・魚・卵・大豆製品など)

乳製品・果物は  
1日1回  
摂りましょう



### ◎ランチョンマットのご紹介

福島県のホームページから写真のようなランチョンマットをダウンロードすることができます。主食・主菜・副菜の確認にぜひ活用してみてください。



# ふたばのあゆみ



ふたば医療センター附属病院

@futaba\_fuzoku

こちらのQRコード  
より Twitter のホーム  
画面に飛べます！



公式Twitterではふたば医療センター附属病院の取り組みや出来事を報告しています。  
ふたば医療センター附属病院の取り組みをもっと知りたい方、どんな雰囲気の病院か知りたい方  
などぜひご覧ください！フォローやリツイート、いいねも大歓迎です！

6月22日  
院長地域医療貢献特別賞受賞



7月15日  
PPE研修について



7月20日  
ピアノ贈呈式&演奏会



## 日本DMAT研修に参加してきました！

令和4年度日本DMAT隊員養成研修に福島県代表として医師1名、看護師・業務調整員各2名で参加してまいりました。

災害とは何かという部分から、発災時の活動内容やシミュレーションまでと内容は幅広く、最終的には筆記・実技試験がありました。

全員無事合格し隊員となりました。これから福島県のDMAT隊員としての意味や意義を常に考えながら有事に備え県民・東北・日本の援助に尽力してまいります。



### —今回の表紙—

出前講座の写真です。

認知症予防や薬の知識、バランスのよい食事など、色々な講座がありますので、楽しみながら参加してみてください。

福島県ふたば医療センター附属病院

〒979-1151 福島県双葉郡富岡町大字本岡王塚 817-1

電話 0240-23-5090 / FAX 0240-23-5091

ホームページ

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/futaba/>

